

令和7年度

## 10月給食献立予定表

市貝中学校

## 10月給食目標

\* 正しい箸の使い方を身につけよう

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1 (水)	ごはん 牛乳 ごまだれ豆腐ハンバーグ ひじきとコーンのサラダ のっぺい汁	鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	たまねぎ ブロッコリー にんじん とうもろこし にんじん 大根 白菜 こんにゃく		米 砂糖 でんぶん 里芋 でんぶん	ごま ごま油 香りごまドレッシング	844 32.4 22.7
2 (木)	フルーツクリームサンド (コッペパン) 牛乳 鶏肉のチーズ焼き ミネストローネ		脱脂粉乳 牛乳 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	パイン もも みかん にんじん たまねぎ 大根 トマト にんにく		小麦粉 砂糖 砂糖 パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	ショートニング マーガリン 植物油脂 サラダ油	943 36.8 37.6
3 (金)	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 オムレツ コールスローサラダ	豚肉 卵 ハム	牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく にんじん いんげん たまねぎ キャベツ とうもろこし		米 麦 小麦粉 砂糖 植物油脂 フレンチ白ドレッシング	油 ルウ	915 28.5 28.7
6 (月)	里芋ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ごま酢和え せんべい汁 お月見デザート(梨ゼリー)	油揚げ さんま 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ごぼう しいたけ にんじん 小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根 ごぼう しめじ ねぎ 梨果汁		米 里芋 砂糖 でんぶん 砂糖 砂糖 せんべい 砂糖	油 ごま サラダ油	869 30.5 30.6
7 (火)	ごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ にらのツナ和え かんぴょう入りまろやか具汁	鶏肉 まぐろ 鶏肉 豆腐 味噌 大豆	牛乳	にら もやし にんじん 小松菜 かんぴょう ごぼう こんにゃく		米 じゃがいも 米粉 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨ 油	871 37.3 25.6
8 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎみそ焼き キャベツのおかか和え すいとん汁	鶏肉 味噌 かつおぶし 豚肉 油揚げ	牛乳	ねぎ しょうが にんじん ほうれん草 キャベツ にんじん 大根 ほうれん草 ねぎ		米 小麦粉 でんぶん	ごま	860 36.1 22.6
9 (木)	醤油ラーメン (煮卵) 牛乳 ひじきの胡麻ドレサラダ チーズドック	豚肉 たら イトヨリ 卵 まぐろ 卵	牛乳 ひじき チーズ 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 たけのこ にんにく しょうが きくらげ もやし キャベツ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		中華麺 でんぶん 小麦粉 砂糖	油 香りごまドレッシング	872 37.5 28.7
10 (金)	パセリライス 牛乳 レバーのケチャップ和え 花野菜とパスタのサラダ 人参と小松菜の卵スープ	豚レバー ハム 卵 味噌	牛乳	パセリ たまねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 小松菜 にんじん たまねぎ		米 でんぶん パスタ	バター 油 野菜ドレッシング	800 31.7 21.8
14 (月)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう② 小松菜の中華和え 四川風麻婆豆腐	鶏肉 大豆 おから 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ たまねぎ にんにく		米 砂糖 小麦粉 パン粉 でんぶん 春雨 砂糖 砂糖 でんぶん	植物油脂 油 ごま ごま油 油	893 36.6 26.2
* 市貝町産 有機野菜給食の日④ * たまねぎ・にんじん・トマト・ごぼう・ピーマン・大豆ミート使用								
15 (火)	麦ごはん 牛乳 海藻サラダ 大豆入りキーマカレー ラフランスゼリー		牛乳 わかめ こんぶ とさかのり ふのり 豚肉 大豆	にんじん キャベツ きゅうり にんじん トマト ピーマン たまねぎ ごぼう しょうが にんにく 梨果汁		米 麦 砂糖 小麦粉 でんぶん 砂糖	青じそドレッシング 油 ルウ	946 33.6 25.6
16 (木)	コッペパン 牛乳 白身魚フライ・ソース イタリアンサラダ コンソメスープ アセロラゼリー	ほき まぐろ ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	にんじん いんげん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ パセリ アセロラ果汁		小麦粉 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	ショートニング マーガリン 油 イタリアンドレッシング 油	791 32.2 25.4

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
								
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	脂質(g)
17 (金)	ごはん 牛乳 いわしおかか煮 こんにゃくサラダ けんちん汁		牛乳			米		756
		いわし かつおぶし				砂糖 でんぶん		28.2
			わかめ こんぶ とさかのり ふのり	にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく			うま塩ドレッシング	19.7
		鶏肉 豆腐		にんじん 大根 ねぎ ごぼう 白菜 こんにゃく		里芋	油	
20 (月)	わかめ麦飯 牛乳 たまごやき マカロニサラダ いものこ汁		わかめ 牛乳			米 麦 砂糖		815
		卵					植物油脂	27.0
		ハム		にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり		マカロニ	ノンエッグマヨ	22.6
		豚肉 豆腐 味噌		にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく		里芋	油	
21 (火)	キムタクごはん 牛乳 豚肉しゅうまい② もやしの白ナムル 韓国風みそ汁	豚肉		にんじん 大根 白菜 にんにく しょうが		米 砂糖	ごま油 ごま	812
			牛乳					31.9
		豚肉		たまねぎ しょうが		小麦粉 でんぶん 砂糖	植物油脂	24.3
				もやし ほうれん草 にんにく			ごま油 ごま	
		鶏肉 豆腐 味噌		にんじん たまねぎ にんにく ねぎ		じゃがいも	ごま油 ごま	
22 (水)	ごはん 牛乳 モロのカレー竜田揚げ かに風味サラダ 肉団子スープ		牛乳			米		775
		モロ		しょうが		でんぶん	油	29.0
		スケソウ 卵白		小松菜 キャベツ とうもろこし		砂糖 でんぶん	ごま	16.8
		豚肉 鶏肉		にんじん 白菜 しいたけ		春雨 でんぶん		
23 (木)	バナナトースト 牛乳 ファルファーレのサラダ トマトクリームシチュー 梨		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン 植物油脂	838
			牛乳					27.2
				ブロッコリー 赤ピーマン とうもろこし キャベツ		パスタ	イタリアンドレッシング	31.9
		鶏肉	牛乳	にんじん トマト パセリ たまねぎ にんにく 梨		じゃがいも	油 ルウ	
24 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ・ソース げんきサラダ どさんこ汁		牛乳			米		865
		豚肉	卵	たまねぎ		じゃがいも バン粉 小麦粉	油	23.7
		ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし		砂糖	ごま油 ごま	24.3
		豚肉 味噌		にんじん たまねぎ とうもろこし もやし しょうが にんにく		じゃがいも	ごま油 バター	
25 (土)	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風きのこソース かんぴょうサラダ じゃがいもの味噌汁		牛乳			米		921
		鶏肉 豚肉		たまねぎ しめじ えのき		砂糖 でんぶん	油	32.5
		まぐろ		にんじん キャベツ かんぴょう きゅうり とうもろこし			ノンエッグマヨ	27.9
		油揚げ 味噌	わかめ	にんじん たまねぎ		じゃがいも		
27 (月)	中華風混ぜごはん 牛乳 春巻き もやしの中華和え ワンタンスープ	豚肉 たら イトヨリ		にんじん たけのこ ごぼう 枝豆 しょうが		米 もち米 でんぶん 砂糖	ごま油	865
			牛乳					26.1
		豚肉		たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ		小麦粉 でんぶん 砂糖 春雨	植物油脂	32.7
				にんじん 小松菜 もやし			ナムルドレッシング	
		豚肉		にんじん もやし キャベツ ねぎ		ワンタン	油 ごま	
28 (火)	ごはん 牛乳 納豆 のり酢和え 肉じゃが		牛乳			米		855
		納豆						33.4
		まぐろ	のり	ほうれん草			ごま	21.5
		豚肉 生揚げ		にんじん いんげん たまねぎ しらたき		じゃがいも 砂糖	油	
29 (水)	ハムコーンピラフ 牛乳 チキンナゲット③ サラダニソア キャベツのスープ	ハム		にんじん たまねぎ とうもろこし		米	バター	754
			牛乳					23.7
		鶏肉 大豆 おから				砂糖 小麦粉 バン粉 でんぶん	植物油脂	24.4
		卵 まぐろ		いんげん キャベツ カリフラワー きゅうり			フレンチ白ドレッシング	
		ベーコン		にんじん ほうれん草 たまねぎ キャベツ もやし しいたけ			油	
30 (木)	米粉パン 牛乳 ハニーマスタードチキン グリーンサラダ パンプキンシチュー		脱脂粉乳			米粉 砂糖	ショートニング マーガリン	802
			牛乳					41.2
		鶏肉				小麦粉 砂糖 はちみつ		30.9
		まぐろ かまぼこ		いんげん キャベツ カリフラワー きゅうり			かんきつドレッシング	
		ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ たまねぎ			油 ルウ	
31 (金)	大豆ひじきごはん 牛乳 焼き栗コロッケ ブロッコリーサラダ さつまい	鶏肉 大豆	ひじき	にんじん しらたき		米 砂糖	油	939
			牛乳					29.7
						じゃがいも さつまいも 砂糖 小麦粉 バン粉	栗 油 植物油脂	30.0
		まぐろ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし			減塩和風ドレッシング	
		豚肉 豆腐 味噌		にんじん 大根 たまねぎ ねぎ ごぼう こんにゃく		さつまいも	油	

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830kcal	27g～42g	18g～28g	2.5g未満
852kcal	31.6g	26.1g	3.2g